



Указания за специална защита и предпазване на лица, които са клинично изключително уязвими от COVID-19

Актуализирани на 7 януари 2021 г.

За кого са тези указания

Тези указания са за всеки в Англия, който е бил идентифициран като [клинично изключително уязвим](#). Ако сте в тази група, вече сте получили писмо от NHS или Вашия общопрактикуващ лекар с информация за това. Може в миналото да сте били посъветвани да вземете мерки за специална защита.

Тези указания за специална защита се отнасят само за клинично изключително уязвими лица. Другите лица, живеещи в домакинство с лице, което е клинично изключително уязвимо, не се съветват да следват тези указания.

Вместо това те трябва да спазват общите указания и разпоредби, посочени в [указанията за национални ограничения, влезли в сила на 5 януари 2021 г.](#)

Клинично изключително уязвимите лица ще получат приоритетен достъп до ваксиниране срещу COVID-19 преди общото население и в съответствие с приоритетния ред, определен от Съвместния комитет по ваксинации и имунизации (Joint Committee on Vaccination and Immunisation) (JCVI).

От NHS ще се свържат с Вас за предоставяне на повече информация кога и как ще бъдете поканени да получите ваксината.

Ваксината вероятно ще има важен принос за защитата Ви от COVID-19. Очаква се клинично изключително уязвимите хора да получат ваксинация срещу COVID-19 преди общото население. От Вашия местен NHS ще се уверят, че можете да получите ваксината възможно най-безопасно, както и всички грижи и подкрепа, от които се нуждаете. Дори ако сте получили и двете дози от ваксината, трябва да продължите да спазвате указанията за специална защита до следващо уведомление, докато продължаваме да оценяваме ефекта на ваксинацията във всички групи. Хората, с които живеете, трябва да продължат да спазват правилата и указанията за обществено здраве, докато са в сила, включително ако Вие и те сте получили ваксината.

Какво се е променило

Броят на случаите на COVID-19 сега е много висок и бързо се увеличава в цялата страна, предизвикано от новия вариант на COVID-19.

Всички хора в Англия, включително лицата, които са клинично изключително уязвими, трябва да спазват новите [указания за национални ограничения](#), които са определени от правилтелството и се отнасят за цялото население. Тези ограничения:

1. изискват хората да стоят в домовете си, с изключение на конкретни цели
2. предотвратяват събиране на хора с лица, с които не живеят, с изключение на конкретни цели.
3. затварят определени бизнеси и обществени места.
4. осигуряват подкрепа за децата и младите хора да учат отдалечено до срочната ваканция през м. февруари, с изключение на уязвимите деца и децата на работниците от критично значение, които могат да продължат да посещават училище.

Новата информация по-долу включва допълнителни указания за клинично изключително уязвимите хора с цел подпомагане на предпазването им от COVID-19. Ние също така ще Ви изпратим писмо с версия на тези указания.

Тези нови официални мерки за специална защита ще са приложими в цяла Англия през периода на национални ограничения.

Социализиране

Новите [указания за национални ограничения](#), които са приложими за всички, означават, че не трябва да напускате или да сте извън дома и градината си, с изключение на ограничени цели, които са посочени в тези указания.

Съветваме клинично изключително уязвимите лица да стоят в дома си възможно най-много.

Все още можете да излизате навън за физически упражнения или за медицински прегледи, но трябва да се опитате да ограничите до минимум всички контакти с лица, които не са от Вашето домакинство, както и да избягвате натоварени места.

Все още можете да се срещате с Вашия [тесен кръг за подкрепа](#), но не можете да се срещате с други лица, които не живеят с Вас, освен ако те не са част от Вашия тесен кръг за подкрепа. На открито можете да се срещате с един човек от друго домакинство с цел физически упражнения. Това е част от по-широките национални разпоредби, които са приложими за всички.

Опитайте се да стоите на 2 метра от други хора във Вашето домакинство, особено ако те имат симптоми на вируса или са посъветвани да се самоизолират.

Работа

Настоятелно Ви съветваме да работите от вкъщи, тъй като рискът от излагане на вируса във Вашата област понастоящем може да е по-висок. Ако не можете да работите от вкъщи, тогава не трябва да ходите на работа.

Трябва да говорите с Вашия работодател за поемане на алтернативна роля или временна промяна на периодите на работа, за да можете да работите от вкъщи, когато това е възможно.

Ако се нуждаете от подкрепа, за да работите от вкъщи, можете да кандидатствате за [Достъп до работа \(Access to Work\)](#). Достъп до работа (Access to Work) ще предостави подкрепа за свързаните с инвалидност допълнителни разходи за работа, които са извън стандартните разумни корекции, които работодателят трябва да предостави.

Ако не можете да организирате друго, възможно е Вашият работодател да може да Ви пусне в отпуск по [Схемата за запазване на работни места във връзка с коронавирус \(Coronavirus Job Retention Scheme\)](#), която е удължена до края на м. април 2021 г. Трябва да разговаряте с Вашия работодател дали това е възможно.

Тъй като сте посъветвани да не ходите на работа, възможно е да имате право на законоустановено плащане на отпуск по болест (Statutory Sick Pay) или помощ за заетост и подкрепа (Employment Support Allowance). Официалното писмо за специална защита, което ще получите, ще представлява доказателство за Вашия работодател и Министерството на труда и пенсиите (Department of Work and Pensions), че сте посъветвани да вземете специални мерки за защита и може да отговаряте на критериите за законоустановено плащане на отпуск по болест или помощ за заетост и подкрепа. Членовете на домакинството, които не са клинично изключително уязвими, трябва да продължат да ходят на работа, ако не могат да работят от вкъщи, в съответствие с пошироките правила, посочени в [указанията за национални ограничения](#).

Образователни институции

Тъй като знанията ни за COVID-19 са се увеличили, сега знаем, че за много малко деца и млади хора е налице най-висок риск от тежко заболяване, причинено от вируса. Поради това лекарите са преразглеждали всички деца и млади хора, които първоначално

са били идентифицирани като клинично изключително уязвими, за да потвърдят дали все още са считат за изложени на най-висок риск.

Ако вече сте обсъдили това с лекаря на Вашето дете и лекарят е потвърдил, че Вашето дете все още се счита за клинично изключително уязвимо, Вашето дете трябва да спазва тези указания за специална защита.

Съгласно текущите национални ограничения децата ще учат отдалечено до срочната ваканция през м. февруари, с изключение на уязвимите деца и децата на работници от критично значение, които могат да продължат да посещават училище.

Клинично изключително уязвимите деца и млади хора не трябва да посещават училище или други образователни институции, тъй като рискът от излагане на вируса в общността сега е много висок. Вашето училище или колеж ще направи необходимото да можете да продължите обучението си от вкъщи.

Пътуване

Съветваме Ви да останете в дома си колкото е възможно повече и да не пътувате, освен ако не е от основно значение (например за посещаване на медицински прегледи).

Пазаруване

Съветваме Ви да не посещавате магазини. Пазарувайте онлайн, ако можете, или помолете други да вземат и доставят Вашите напазарувани стоки вместо Вас (приятели и семейство, местни доброволци или [доброволци на NHS, оказващи помощ](#)).

Можете да се [регистрирате](#) за искане на достъп до слотове за доставки от супермаркет, ако няма никой, на който да разчитате да пазарува вместо Вас. Ако вече разполагате с приоритетен достъп до слотове за доставки от супермаркет, това ще продължи – не трябва да правите нищо повече. Когато се регистрирате,

ще бъдете попитани за Вашия NHS номер. Можете да го намерите в което и да е писмо, изпратено Ви от NHS, или на рецепта.

Регистрирането на сайта само Ви дава приоритет. Това не означава, че непременно ще получите период за доставка. Ако искате достъп до доставки от супермаркет, ще трябва да направите акаунт в поне един супермаркет и да запазите слотове сами.

Ако се нуждаете от други форми на помощ, включително подкрепа при регистрирането за приоритетен достъп до слотове за доставка от супермаркет, трябва да се свържете директно с Вашия местен общински съвет. Научете как Вашият [местен общински съвет](#) може да Ви помогне.

Лекарства

Настоятелно Ви съветваме да не ходите до аптека.

Първо трябва да попитате дали близки, приятели или доброволци могат да вземат лекарствата вместо Вас.

Ако Вашите приятели и семейство не могат да вземат Вашите лекарства вместо Вас и Вие и/или аптеката не можете да организирате помощ от доброволец, тогава ще отговоряте на критериите за безплатна доставка на лекарства. Моля, свържете се с Вашата аптека, за да ги информирате, че сте клинично изключително уязвими и се нуждаете от доставка на лекарства и те ще организират безплатна доставка.

Достъп до грижи и подкрепа

Можете да продължите да получавате неформални грижи в дома си от хора във Вашия [тесен кръг за подкрепа](#).

Може да получавате грижи в дома си от професионални социални грижи и медицински специалисти.

Насърчаваме Ви да продължите да използвате NHS и други доставчици на здравни грижи за Вашите съществуващи здравни заболявания и някакви нови здравословни притеснения.

Можете да получите достъп до множество услуги на NHS от дома си, включително поръчване на повторни рецепти или свързване с Вашия медицински специалист чрез онлайн консултация.

За да научите повече, посетете [Health at home](#) или изтеглете [NHS App](#). Ако имате нужда от спешна медицинска помощ, позвънете на NHS на 111 или при спешен медицински случай се обадете на 999.

Ако трябва да получите грижи лично, можете да ги получите. Местните служби на NHS са добре подготвени и ще предприемат мерки да Ви предпазят.

Важно е също така да се грижите за психичното си здраве. Отидете на уебсайта на [Every Mind Matters](#) за съвети и практически стъпки, които можете да предприемете, за да подкрепяте своето благосъстояние и психично здраве по време на тази пандемия. Ако Вие или някой, за когото се грижите, е получил криза, свързана с психичното здраве, Ви насърчаваме настоятелно [да се свържете с местен медицински специалист](#) незабавно.

Всяко полагащо грижи лице или посетител, който Ви подкрепя при Вашите ежедневни нужди, може да продължи да Ви посещава. Това се отнася и за лицата, които подкрепят дете или млад човек, за които се грижите. Полагащите грижи лица трябва да спазват [физическо дистанциране](#), когато не се изисква близък или личен контакт.

Трябва да продължите да получавате помощ от местни благотворителни дружества и организации, както и от доброволците на NHS, оказващи помощ. Освен подкрепа при пазаруване и доставка на лекарства, доброволците на NHS, оказващи помощ, могат да помогнат с редовно, приятелско обаждане по телефона и транспорт до и от планирани часове за медицински прегледи. Позвънете на 0808 196 3646 между 8:00 и 20:00 ч., за да организирате подкрепа или посетете уебсайта за [доброволци на NHS, оказващи помощ](#).

Регистриране за допълнителна помощ

Ако се нуждаете от допълнителна помощ за спазване на тези указания, възможно е Вашият местен общински съвет да може да Ви помогне. Ако сте посъветвани да прилагате мерки за специална защита, ще можете да [регистрирате себе си или някой друг](#), за да:

- поискате приоритетен достъп до слотове за доставки от супермаркет (ако вече разполагате с приоритетен достъп, това ще продължи – не трябва да правите нищо повече)
- съобщите на Вашия общински съвет, ако се нуждаете от подкрепа да спазвате тези указания за специална защита, особено ако не можете да организирате това сами или с помощта на близки, приятели или други мрежи за подкрепа
- се уверите, че Вашите данни, като например адрес, са актуални

Когато се регистрирате, ще бъдете попитани за Вашия NHS номер. Можете да го намерите в което и да е писмо, изпратено Ви от NHS, или на рецепта. Полезно е да се регистрирате дори ако не се нуждаете от подкрепа към този момент. Можете по всяко време да влезете и да актуализирате нуждите си, ако обстоятелствата се променят.

Определение на клинично изключително уязвимите групи

Лицата, които са определени като клинично изключително уязвими, са с много висок риск от тежко заболяване от коронавирус. Има два начина, по които може да се определи, че сте клинично изключително уязвими:

1. Имате едно или повече от заболяванията, изброени по-долу, или
2. Вашият лекар или общопрактикуващ лекар Ви е добавил в списъка на пациентите, за които е необходима специална защита въз основа на неговата/нейната преценка на клиничното Ви състояние, и смята, че сте с по-висок риск от сериозно заболяване, ако се заразите с вируса.

Ако не попадате в никоя от тези категории и не са се свързали с Вас, за да Ви информират, че сте в Списъка на пациентите, за които е необходима специална защита (Shielded Patient List), спазвайте [указанията за национални ограничения](#) в сила за останалата част от населението.

Ако мислите, че има добри клинични причини да бъдете добавени в списъка на пациентите, за които е необходима специална защита, обсъдете притесненията си с Вашия общопрактикуващ лекар или болничен лекар. Лицата със следните заболявания се считат автоматично за клинично изключително уязвими:

- получатели на транспланти на солидни органи
- хора с конкретни видове ракови заболявания:
 - хора с рак, които получават активна химиотерапия
 - хора с рак на белия дроб, които получават радикална лъчетерапия
 - хора с ракови заболявания на кръвта или костния мозък, като левкемия, лимфом или миелом, които са на какъвто и да е етап на лечение
 - хора, получаващи имунотерапия или други непрекъснати лечения с антитела за раково заболяване
 - хора, получаващи други насочени лечения на ракови заболявания, които повлияват имунната система, като инхибитори на протеин киназа или PARP инхибитори
 - хора, които са имали транспланти на костен мозък или стволови клетки през последните 6 месеца или които все още приемат имunosупресиращи лекарства
- хора с тежки респираторни заболявания, включително всички кистозни фибрози, тежка астма и тежка хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ)
- лица с редки заболявания, които значително повишават риска от инфекции (като тежък комбиниран имунодефицит (ТКИД), хомозиготно сърповидноклетъчно заболяване)
- лица, получаващи имunosупресиращи терапии, достатъчни за значително повишаване на риска от инфекции
- проблеми с далака, например спленектомия (отстраняване на Вашия далак)
- възрастни със синдром на Даун

- възрастни на диализа или с хронично бъбречно заболяване (стадий 5)
- жени, които са бременни и имат значимо сърдечно заболяване, вродено или придобито
- други лица, които са класифицирани като клинично изключително уязвими въз основа на клиничната преценка и оценката на техните нужди. На общопрактикуващите и болничните лекари са предоставени указания в подкрепа на тези решения